

わたしから始まる高知の食育

～毎月19日は「食育の日」～



食中毒菌からあなたをまもる 「食中毒予防の3原則」



高知市保健所キャラクター
ホケちゃん

気温が高くなる夏場の時期、食中毒を引き起こす細菌（食中毒菌）が急激に増えます。
食中毒を防ぐため、細菌を食べ物に「**つけない**」、食べ物に付着した細菌を「**ふやさない**」、
食べ物などに付着した細菌を「**やっつける**」ことが大切です。

細菌を食品に

つけない

正しい手洗いをしよう！

肉や魚を触った後・盛り付けする前にも、手洗いしましょう。

食材は、表面に汚れがついている可能性があります。十分に洗浄して調理しましょう。

- 調理の前は手をよく洗う
- 食品・器具をよく洗う

食中毒予防の3原則

ふやさない

冷蔵庫の詰めすぎには注意だよ～

食品についての細菌を

冷蔵室は10℃以下
冷凍室は-15℃以下

詰め込みすぎに注意！肉・魚は容器で保管しましょう。

- 食品を室温に置かない
・適切な保存温度で保管
- 調理後は早めに食べる

やっつける

調理方法や食材ごとに加熱時間は異なります。

肉は生焼けに注意！中心部まで加熱できているか確認しましょう。

- 中心部までしっかり加熱
・中心部が75℃1分以上、
・ノロウイルスは85～90℃で90秒以上

生焼けは危険！中心まで加熱するよ